

## **CUMHURİYET VE ŞEHİTLERİ ANMA DOĞA YÜRÜYÜŞÜ GENEL KURALLARI**

1. Yürüyüş esnasında yürüyüş temposu öncü ve en arkadaki artçı tarafından belirleneceğinden yürüyüşte öncü ve artçı bulundurulacaktır.
2. Yürüyüşe katılanlar rehberin ve artçının talimatlarına uymak zorundadır.
3. Yürüyüşe katılanlar rehberi geçmemeli ve artçıdan geri kalmamalıdır.
4. Gurup halinde hareket edilerek guruptan kopmalar olmamalıdır.
5. Yürüyüş esnasında ekibin temposuna uyulmalı, keyfi durmalar ve yavaşlamalar yapılmamalıdır.
6. Yürüyüşçü yürüyüşün bir yarış olmadığını daima hatırlamalı, yürüyüş esnasında birbirlerini geçmeye çalışmamalıdır.
7. Grup düzenini bozucu hareketlerde bulunulmamalıdır.
8. Yürüyüş esnasında çevrenin kirlenmemesine önem verilmeli ve yürüyüşte ortaya çıkan bütün atıklar geri getirilerek yerleşim birimlerindeki çöplüklere atılmalıdır.
9. Arazide karşılaşılan her türlü mantar ve bitki kesinlikle yenmemelidir.
10. Arazide bulunması ve zarar vermesi muhtemel olan yılan, akrep ve böcek sokmalarına karşı dikkat edilmelidir.
11. Vatandaşa ait ekili arazi, bağ, bahçe çit gibi yerlere zarar verilmemelidir.
12. Kesinlikle her ne suretle olursa olsun asla ateş yakılmamalıdır.

## **GEREKLİ MALZEMELER**

1. Yürüyüşe uygun küçük bir sırt çantası.
2. Yürüyüş sporuna uygun, ortopedik, uzun bilekli, rahat, ayağını vurmayan, yürüyüşçünün ayağına alışmış trekking ayakkabısı veya spor ayakkabısı.
3. Yürüyüşe uygun kıyafet veya eşofman.
4. Su şişesi termos veya pet şişelerde en az 2 litre su.
5. Bisküvi kraker kek veya nefes açıcı şeker.
6. Temel ilk yardım malzemesi ve kişilere gerekli özel ilaçlar.
7. Yürüyüş batonları, baston, veya aynı işlevi görececek sopa
8. Cep telefonu, fotoğraf makinası
9. Küçük çakı Şapka veya bere
10. Yedek fanila ve çorap.
11. Islak mendil, peçete
12. Güneş gözlüğü.